

## **Himmlisch Lieben für Paare: Fragen & Antworten**



Wenn sich Paare für unsere "Himmlisch Lieben für Paare"-Seminare interessieren, tauchen verständlicherweise manchmal Fragen auf, die uns zum Seminar gestellt werden. Auf dieser Seite sammeln wir die wichtigsten Fragen und beantworten sie.

### **Ist das Seminar praxisorientiert oder rein informativ?**

Das Seminar ist zu 90% praxisorientiert, wobei etwa 70% körperorientierte Übungen sind, 10% kommunikative Übungen und 10 % Talks oder Vorträge zur Wissensvermittlung.

### **Finden die praktischen Paarübungen im Gruppenraum statt und ist man dabei auch manchmal unbedeckt?**

Ja, die praktischen Paarübungen finden unter unserer Anleitung komplett im Gruppenraum statt. Die Teilnehmer bauen sich ihre eigenen "Nester" und haben die Möglichkeit sich mittels hochgestellten Matten, Paravents u.ä. genügend abzugrenzen wennn sie es möchten. Teilweise finden die Übungen auch weniger bekleidet oder unbegleitet statt, z.B. bei einer Ganzkörperberührung. Durch die achtsame Anleitung, den Aufbau einer entsprechenden Gruppenenergie, und die Konzentration der Paare auf sich selbst entsteht ein geschützter Raum, in dem es bisher noch kein Problem für die Paare war, diese Übungen im Gruppenraum auszuführen. Eine Vereinigung leiten wir im Gruppenraum nicht an.

Es geht bei diesem Seminar vor allem um die bewusste Erweckung, Wahrnehmung und Lenkung von Energie - unserer stärksten Lebensenergie, der Sexualkraft. Das bedeutet natürlich auch, dass bei manchen Übungen der "Intimbereich" mit einbezogen wird. Da es sich aber um Energiearbeit handelt, wird es von den Paaren nie als grenzüberschreitend wahr genommen. Im Gegenteil, es entsteht eine Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens.

Ansonsten respektieren wir die individuellen Grenzen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und suchen gemeinsam nach Alternativen. Wenn ein Paar sich aber für ein Himmlisch Lieben-Seminar anmeldet, gehen wir davon aus, dass eine gewisse Offenheit gegenüber Körperlichkeit, Sexualenergie usw. vorhanden ist.

### **Sind die Paare unter sich oder gibt es es intime Kontakte zu anderen Paaren?**

## **Vielleicht sogar nackt?**

Nein, alle intimen Übungen bleiben bei den einzelnen Paaren. Es gibt eine Kennenlern-Sequenz am ersten Abend, bei der es zur einzigen "Vermischung" zwischen den Paaren kommt, allerdings nur in Form von Begrüßungen und Hände auflegen.

## **Kommt es zu sexueller Vereinigung der Paare im Gruppenraum?**

Wir leiten während des Seminars keine Vereinigung an. Bei einem bestimmten Ritual respektieren wir die Entscheidungen von Paaren, wenn sie sich dafür entscheiden sollten, weil es sich für sie besser anfühlt.

## **Gibt es intime Berührungen im Seminarraum?**

Ja, denn bei unseren Seminaren geht es vor allem um die bewusste Erweckung, Wahrnehmung und Lenkung unserer Sexualenergie, die einen großen Teil unserer Lebensenergie ausmacht. Und diese wird nun einmal in den Körperregionen erweckt, die man landläufig als "Intimbereich" bezeichnet. Aber auch diese Einbeziehung des Intimbereichs bei manchen Übungen wird immer in höchster Achtsamkeit und Respekt vor individuellen Grenzen angeleitet und jedes Paar kann sich in seinem "Nest" die Privatsphäre schaffen, die es benötigt. In der Schlußrunde des Seminars hören wir immer wieder, wie problemlos es für die Paare war, nach anfänglichen Bedenken, sich auf die Übungen und Prozesse einzulassen, weil eine wunderbare Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens entstanden ist.

## **Welche Menschen besuchen eure Seminare?**

Vom Alter, Bildungsstand und äußere Erscheinung bilden unsere teilnehmende Paare einen Durchschnitt der Bevölkerung. Es gibt Paare, die schon lange zusammen sind und sich eine Auffrischung ihrer Sexualität wünschen, aber auch Paare, die sich gerade erst kennen gelernt und von Beginn an ein andere Liebeskultur pflegen möchten. Gemeinsam haben alle Paare, dass sie eine gewisse Offenheit haben, über sexuelle Themen zu reden und sich auch auf praktische Übungen einlassen können.

## **Gibt es bestimmte Voraussetzungen, um bei den SlowSex-Seminar teilzunehmen?**

Wenn ihr Vorerfahrung in Körperarbeit, Selbsterfahrung, Meditation oder Tantra habt, erleichtert das oft den Zugang, ist aber keine Teilnahmevoraussetzung. Auch gleichgeschlechtliche Paare sind willkommen. Eine gewisse Offenheit, über sexuelle Themen zu reden und sich auch auf praktische Übungen einlassen sollte vorhanden sein.

## **Gibt es Einschränkungen, die eine Teilnahme nicht ratsam erscheinen lassen?**

Auf diesem Seminar zeigen wir euch, wie ihr eine neue Dimension in eurem Liebesleben erreichen könnt. Es ist keine Paartherapie in dem Sinne, dass es verstrickte Paarbeziehungen lösen könnte. Dafür eignen sich herkömmliche Paartherapien besser. Schwierig könnte es auch werden, wenn ein Teil des Paares nicht aus eigenem Entschluss mit gekommen ist oder sich gegen diese Form von Seminaren sträubt. Da die Übungen sehr körperbezogen sind und wir viel Zeit in den "Nestern" und auf Sitzkissen verbringen, könnten körperliche Einschränkungen hinderlich sein, um bei allen Ritualen und Übungen teilnehmen zu können.

## **Können auch schwule oder lesbische Paare teilnehmen?**

Grundsätzlich ja. Da die Übungen immer zweigeteilt sind, also einmal für den Mann und einmal für die

Frau, wird es Teile geben, bei denen ihr nur passiv dabei sein könnt oder eigene Regelungen für euch findet.

## **Werden Gefühle und Emotionen aktiviert?**

Ja, ganz bestimmt. Sexualität ist immer mit Gefühlen und alten Erfahrungen verknüpft. In einer Sequenz nehmen wir sogar Kontakt zu diesen alten Gefühlen auf, die uns heute in unserer Sexualität möglicherweise behindern und laden sie ein sich zu zeigen. Durch ein bewusstes Annehmen kann ein Auflösungsprozess in Gang gesetzt werden. Auch während der Übungen können spontane Gefühlsäußerungen entstehen, die ebenfalls willkommen sind.

## **Was ist, wenn uns bestimmte Rituale und Übungen überfordern?**

Wir leiten unsere Seminare in absoluter Achtsamkeit, Authentizität und Respekt. Deshalb wird niemand von uns gezwungen, über die eigenen Grenzen zu gehen und es wird nicht mit Gruppendruck o.ä. gearbeitet. Wir werden immer versuchen, eine Alternativlösung zu suchen. Andererseits finden Bewusstseinsveränderungen - und darum geht es bei unseren Seminaren - meist auf oder jenseits von persönlichen Grenzen statt. Die meisten Paare, die sich anmelden sind sich dessen bewusst und lassen sich auf die Prozesse ein.

## **Ist es richtig, dass im Haus Abraham keine Kartenzahlung möglich ist, alles nur „Cash“?**

Ja, die Betreiber des Seminarhauses haben keine Möglichkeit Kartenzahlungen entgegen zu nehmen. Die Kosten für Unterkunft und Seminar sind jeweils in bar zu bezahlen. Möglichst abgezahlt, weil weder wir noch das Seminarhaus eine große Wechselgeld-Kasse haben.

## **Gibt es im Doppelzimmer keine Dusche bzw. Nasszellen?**

Bei dem Seminarhaus handelt es sich um ein ehemaliges Blindenheim, dass mit viel Aufwand und persönlichem Engagement des Betreibers in ein ganzheitlich-spirituelles Seminarhaus mitten im Grünen und ohne störende Nachbarn umgewidmet wurde. Es gibt einen wunderbaren neu gebauten, runden Seminarraum - der einzige Nachteil dort sind die Toiletten und Duschen jeweils auf dem Flur. In den Zimmern gibt es ein Waschbecken. Die Vorteile der Lage, der Freundlichkeit und Entgegenkommen der Betreiber und Angestellten und vor allem der tolle Seminarraum haben uns bewogen, dieses Seminarhaus auszuwählen. Zumal es nicht viele Seminarhäuser oder gar Hotels gibt, die sich unserem "Thema" öffnen.

## **Gibt es eine sichere Aufbewahrungsmöglichkeit im Zimmer für Wertsachen?**

Im Zimmer gibt es keinen Safe o.ä., die Zimmer lassen sich aber abschließen. Ihr könnt eure Wertsachen aber auch mit in den Seminarraum nehmen. Da das Seminarhaus mitten in der Natur liegt und wir meist die einzige Gruppe sind, gab es in den letzten drei Jahren, in denen wir dort sind, in dieser Hinsicht noch nie Probleme. Viele Teilnehmer schließen nicht mal ihre Zimmer ab.

## **Enthält der Zimmerpreis die komplette Vollversorgung, inkl. Getränke?**

Der Zimmerpreis enthält Kaffee bzw. Tee und Wasser während der Mahlzeiten. Sowie Tee und Wasser während des Seminars. Besondere Getränke wie Limo, Bier, Wein usw. werden gesondert abgerechnet. Wir selbst stellen kostenlos Kaffee und Tee für die Seminarzeiten sowie zweimal Kuchen für die Kaffeepause zur Verfügung.

**Erhalten wir getrennte Rechnungen für das Seminar und die Übernachtung? Um es als Fortbildungskosten steuerlich abzusetzen.**

Ja, ihr könnt separat eine Rechnung vom Seminarhaus für die Unterkunft und von uns für das Seminar erhalten.

**Copyright der Bilder:**

© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)